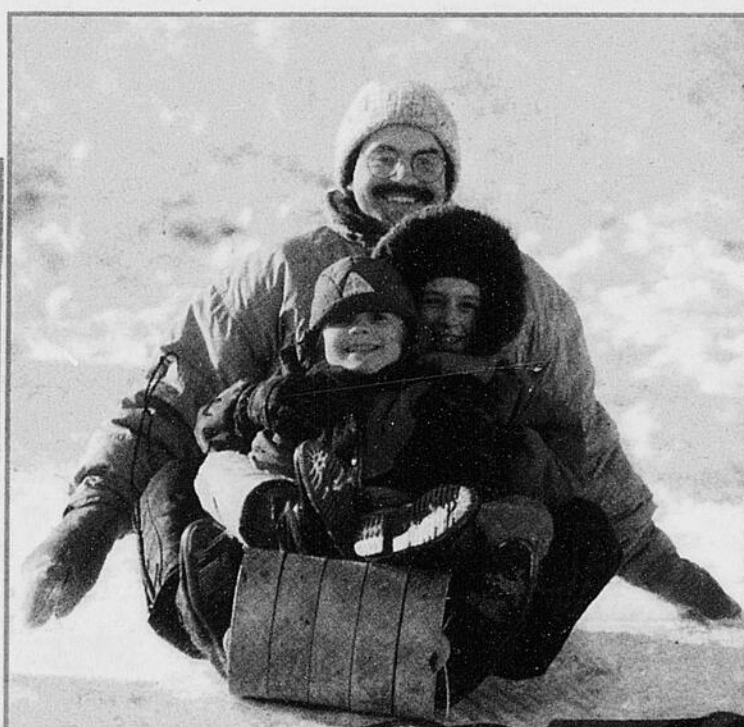
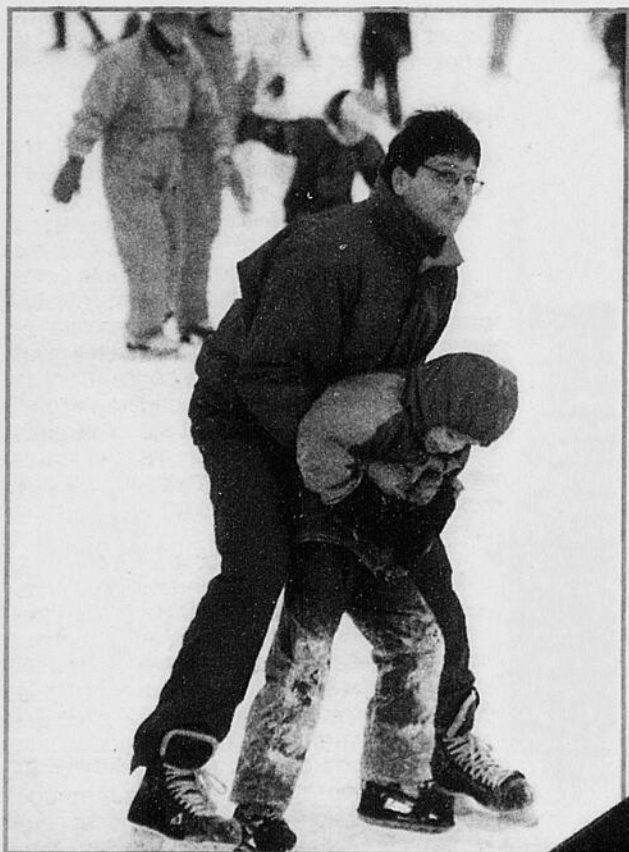


Sports D'HIVER

cahier spécial

LaTribune
PUBLIREPORTAGE





Vivez votre hiver au lieu de le subir!

Les québécois ont plusieurs marottes, l'une d'entre elles consiste à maudire l'hiver dès la première neige. C'est que, voyez-vous, nous avons une propension à subir cette saison plutôt qu'à en profiter, une tendance à nous enca-baner plutôt qu'à faire face aux éléments.

La neige et même la tempête peuvent pourtant constituer d'agréables occasions de sorties en pleine nature, de belles excuses pour mettre le nez dehors et pourquoi pas, se mettre à pratiquer certaines activités de plein air. Ne croyez surtout pas que le fait d'habiter la ville vous élimine d'emblée d'une participation aux joies des activités hivernales. Il y a un certain temps déjà que le plein air ne signifie plus l'exode obligatoire vers de lointaines contrées. Le plein air urbain est maintenant une réalité toute contemporaine!

Le plein air peut prendre différents aspects en fonction de l'environnement dans lequel il se déroule. Le ministère de l'Éducation le définit comme



tites comme à fortes doses, de la simple visite à la patinoire du coin, jusqu'à l'expédition de ski de fond de quelques jours. Votre choix peut être soumis autant à des impératifs géographiques, qu'économiques... La grande variété des activités hivernales milite cependant en faveur de leur actuelle recrudescence.

Les activités hivernales se distinguent par l'augmentation de la dépense énergétique s'y rattachant. Les efforts fournis sont généralement plus intenses: marcher dans la neige par exemple, est nettement plus exigeant pour l'organisme que le lèche-vitrine estival. Le coeur fournit un plus grand effort et les muscles des jambes sont sollicités avec plus d'intensité. Le corps tout entier doit se mobiliser pour contrer l'élément le plus important auquel doit faire face l'amateur de sorties au grand air: le froid.

Modération et acclimatation

Les dangers qui guettent l'adepte du plein air sont les engelures, et si vous êtes dans des conditions plus extrêmes, l'hypothermie.

Cette dernière affection est définie comme une diminution de la température corporelle centrale. La température centrale diminuant, le corps réagit en frissonnant pour produire de la chaleur et en concentrant la circulation sanguine vers les organes vitaux. Le sang quitte graduellement les extrémités et c'est là que vos pieds se glacent lentement, que vos mains s'ankylosent et que vous vous surprenez à rêver d'un torride après-midi d'été...

Pour profiter de l'hiver avant qu'il ne vous exaspère, il faut un peu de prévention et de préparation. La tolérance au froid s'acquiert graduellement et intelligemment. Faites des sorties régulières et surtout dès le début de la saison froide. Portez plusieurs couches de vêtements, tel un oignon, afin de vous dévêtir au besoin et d'éviter une sudation excessive. Il existe sur le marché une gamme impressionnante de vêtements con-

fectionnés dans de nouvelles fibres telles le qualofil, le primaloft, le gore-tex.

N'oubliez surtout pas de vous munir d'un chapeau car à moins 15°C, jusqu'à 75 p. cent de la chaleur produite par le corps est perdue par la tête.

Et maintenant, empreint de toute cette sagesse et de cette détermination farouche, lancez-vous à l'assaut de l'énorme butte de votre voisinage, attachez vos patins et partez vers le miroir scintillant du lac du bout du chemin, en un mot faites de l'air.



HONDA

HONDA

FOREMAN

400

GAMME COMPLÈTE SUR PLACE



FINANCEMENT
disponible sur place

- ◆ Moteur quatre temps costaud de 395 cc
- ◆ Poids le plus léger de sa catégorie (249,5 kg)
- ◆ Cadre à membres robustes en forme de D
- ◆ Entraînement directs des arbres avant

- ◆ Cinq vitesses plus marche arrière
- ◆ Freins scellés très efficaces
- ◆ Embrayage durable à blocage à régime bas
- ◆ Fiabilité extraordinaire

L'AMLDENIS ET SON ÉQUIPE

AU 2, rue Queen, Lennoxville



HONDA

565-1376

une activité structurée ou de temps libre durant laquelle une personne est en contact avec la nature. Nul besoin pour cela d'entreprendre un long périple au cercle polaire muni d'un équipement dernier cri et de bouffe déshydratée. Ces activités sont réservées à une infime minorité qui fait du plein air un mode de vie ponctuel.

Commencez simplement par sortir de l'état léthargique dans lequel vous laissez la fin de l'automne. À quand votre dernière randonnée en raquette? Et vos patins, vous souvenez-vous à quoi ils ressemblent? Décidément il faut vous y remettre et ça presse! Le plein air peut se pratiquer à pe-

cahier spécial

La Tribune PUBLIREPORTAGE

Responsable du cahier spécial :

Alain LeClerc

Télémarketing :

Lisette Hallée
Raymond Vincent

Rédaction et mise en page :

Nicole Robert

Conception et réalisation graphiques :

Équipe de production de La Tribune

10496

Sports D'HIVER



À Sherbrooke, on joue dehors !

SKIEZ... AU MONT BELLEVUE

Ski alpin en soirée comme dans la journée

Heures d'ouverture:

Horaire régulier	jour	soirée
Lundi au jeudi		17 h 00 à 22 h 00
Vendredi	13 h 00 à 17 h 30	16 h 30 à 22 h 00
Samedi, dimanche, Fêtes et congés	9 h 00 à 17 h 30	16 h 30 à 22 h 00
Horaire spécial Temps des fêtes		
24 et 31 décembre	9 h 00 à 16 h 30	—
25 décembre et 1er janvier	—	—
26 décembre et 2 janvier	9 h 00 à 17 h 30	16 h 30 à 22 h 00



HOCKEY LIBRE

Pour les 16 ans et plus
Palais des sports
Lundi, mercredi, vendredi.....13 h 00 à 15 h 00



À noter : il n'y aura pas de hockey libre des 25, 27, 29 décembre et les 1er, 3 et 5 janvier.



PATINAGE LIBRE...À L'INTÉRIEUR

Centre récréatif Yvan-Dugré

Horaire régulier (gratuit)
Lundi, mardi, jeudi et vendredi.....15 h 00 à 17 h 00
Mercredi.....14 h 00 à 17 h 00

Horaire régulier (payant)
Vendredi.....19 h 00 à 21 h 00
samedi.....15 h 00 à 17 h 00
Dimanche.....14 h 00 à 16 h 00
Annulation du patinage pendant le temps des Fêtes
24, 25, 31 décembre et 1er janvier

Centre récréatif Eugène-Lalonde

Horaire régulier (gratuit)
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi...15 h 00 à 17 h 00
Mardi.....14 h 00 à 17 h 00

GLISSEZ... AU PARC VICTORIA RUE DU PARC

Ouverture: 26 décembre. Fermeture :11 mars (selon les conditions climatiques)

Horaire régulier
Samedi-dimanche.....9 h 00 à 16 h 30

**Horaire spécial
«Temps des Fêtes»**
26 décembre et 2 janvier.....13 h 00 à 16 h 30
27 au 30 décembre.....09 h 00 à 16 h 30
3 au 8 janvier.....09 h 00 à 16 h 30

«Congés scolaires»
26, 29, 30 janvier.....13 h 30 à 16 h 30
«Semaine de relâche»
4 au 8 mars et 11 mars.....09 h 00 à 16 h 30



PATINEZ... À L'EXTÉRIEUR

Ouverture: 17 décembre. Fermeture: 11 mars (selon les conditions climatiques)

Horaire régulier.....7 jours de 11 h 00 à 22 h 00

Horaire «Temps des Fêtes»
24 et 31 décembre.....11 h 00 à 16 h 00
26 décembre et 2 janvier.....13 h 00 à 22 h 00
27, 28, 29 et 30 décembre.....11 h 00 à 22 h 00
3, 4, 5, 6, 7 et 8 janvier.....11 h 00 à 22 h 00

Congés scolaires
26, 29 et 30 janvier.....11 h 00 à 22 h 00
4, 5, 6, 7, 8 et 11 mars.....11 h 00 à 22 h 00

Veillez prendre note que le 25 décembre 1995 et le 1er janvier 1996, les patinoires extérieures seront fermées.

Beau temps mauvais temps
Ouvert tous les jours

Le Salon de quilles
ABÉNAKIS
 55, rue des Abénaquis
 Sherbrooke, J1H 1H1
 (819) 821-4457

Le Salon de quilles
SHER-MONT
 1245, rue King Est
 Sherbrooke, J1G 1E6
 (819) 346-1245

Spécial d'hiver

Valide jusqu'au 13 janvier 1996
 sur présentation de cette annonce

1 partie de quilles GRATUITE
 à l'achat de 2 parties à prix régulier

Réservation acceptée
Forfait «quilles-repas» disponible
 12 tables de billard, boutique,
 Pro-Shop au Salon Shermont

11024

À VOTRE SERVICE

Conditions de ski, patinoires extérieures **821-5872**
 et glissoires du parc Victoria (durant le Temps des Fêtes)
 Mont Bellevue - ski **821-5872**
 Boutique de ski et école de ski **565-8626**
 Patinoires extérieures et intérieures (réservations) **821-5842**
 Glissoires - parc Victoria **822-6128**
 Piscine Montcalm **821-5890**
 Palais des sports **821-5850**

PARC DU MONT-ORFORD

LE

SKI DE RANDONNÉE
À SON MEILLEUR

Plus de 56 kilomètres de sentiers balisés, entretenus avec des équipements ultramodernes

5 relais chauffés et des paysages à vous couper le souffle!

Un éventail de services: boutique, patinoire, glissoires, école de ski, 2 salles de fartage, 2 casse-croûte

Informez-vous des abonnements saisonniers très avantageux.

Gouvernement du Québec
Ministère de l'Environnement et de la Faune

(819) 843-6233
Télécopieur: (819) 868-1259

SOROMA

(819) 843-9855
Télécopieur: (819) 868-2107

Le parc du Mont-Orford est une propriété du gouvernement du Québec dont certains services et certaines activités sont gérés par Gestion Soroma ltée. 12923

TÉLÉPHONE: (819) 843-9855

TÉLÉCOPIEUR: (819) 868-2107

Sports D'HIVER

PUBLIREPORTAGE



Cinq bonnes raisons d'aimer l'hiver !

1. Pour profiter de randonnées en trottinettes des neiges

CHARMES vous offre encore cette année quatre km de sentiers boisés pour vos randonnées en trottinettes des neiges. La location de trottinettes en trois formats se fait à la Maison de l'eau. Voilà une très belle activité qui vous fera adorer la neige.

2. Pour les sorties aux petits oiseaux

En collaboration avec la Société de loisirs ornithologiques de l'Estrie, CHARMES vous offre jusqu'en mars une série de conférences et d'ateliers sur le thème du loisir ornithologique en hiver. Découvrez quel type de mangeoires installer, comment aménager un jardin d'oiseaux, comment choisir des jumelles, quels sont les trucs du débutant, etc. Ces activités se tien-

nent à la Maison de l'eau. Et c'est gratuit!

- Les ateliers (les dimanches à 13 h 30)

10 décembre: Comment choisir des jumelles
28 janvier: Trousse et truc du débutant
11 février: Les oiseaux menacés et disparus
25 février: la bibliothèque de l'ornithologue
10 mars: Pourquoi les oiseaux font-ils une migration
24 mars: les secrets de la photo nature

- Les conférences les mardis à 19 h 30)

5 décembre: connaître les secrets du canard colvert et du grand héron



Les adeptes de nature trouveront dans les sentiers de Charmes, plein d'activités intéressantes et instructives.



16 janvier: les jardins d'oiseaux
20 février: Les oiseaux de proie, amis, ennemis ou victimes
19 mars: Les arrivées printanières

3. Pour les rendez-vous avec les hiboux

Encore cet hiver, charmes organise des sorties en toute sécurité pour aller appeler les hiboux. Sous forme d'une marche d'environ une heure, cette activité se tient le mercredi soir à 19 h 30, du 10 janvier au 13 mars. Un guide naturaliste sera sur place pour animer les rencontres. C'est gratuit!

4. Un chocolat chaud avec ça?

La Maison de l'eau est ouverte tous les jours de la semaine, de 9 h à 17 h pour accueillir les marcheurs et trottineurs. Que ce soit pour un bon chocolat chaud pour visiter notre exposition de photos, pour louer une trottinette ou pour écouter un film de sciences naturelles, la Maison de l'eau est là pour vous accueillir.

5. Pour une marche de santé en toute sécurité

Les sentiers du boisé Blanchard vous permettent de prendre un grand bol d'air pur dans des sentiers larges et damés. CHARMES a installé un circuit de mangeoires d'oiseaux dans le boisé Blanchard pour agrémenter vos randonnées. Les mangeoires sont dispersées sur tout le trajet du boisé, que ce soit pour une petite amrche de 15 minutes ou pour une randonnée de santé de une heure. Débutez votre randonnée par une halte à la Maison de l'eau pour vous procurer une carte des sentiers et le feuillet d'interprétation des oiseaux. Ce feuillet vous permettra d'identifier sur votre parcours les geais bleus, mésanges et gros-becs qui salueront votre passage.

Pas besoin de faire des kilomètres et de sortir de la ville pour vous amuser. Le parc Blanchard est situé en plein coeur de Sherbrooke et est accessible par transport en commun.

Cette année, vous avez cinq nouvelles raisons d'aimer l'hiver. En vous attend!

La Maison de l'eau
755, rue Cabana
Sherbrooke
821-5893



Encore plus de raisons d'acheter un VTT 4x4 de Yamaha

Si les raisons pour acheter un VTT 4x4 de Yamaha ont toujours été nombreuses, elles le sont davantage maintenant. Pendant La Fameuse promotion Plein Air 4x4, nous vous donnons le choix entre une treuil Warn d'une capacité de 2 000 lb ou des Yamadollars d'une valeur de 300 \$ à l'achat d'un Big Bear™, d'un Wolverine™ ou d'un Kodiak™, y compris le tout nouveau modèle 1996.

Offre de durée limitée!

La solidité et la robustesse de la gamme de VTT Yamaha constituent des raisons suffisantes de se procurer ceux-ci. Cette promotion en ajoutent d'autres irrésistibles. Alors, qu'attendez-vous? Passez nous voir sans tarder pour obtenir tous les détails.

YAMAHA

20 ANS
A VOTRE SERVICE

GARAGE C. LUSSIER INC.

716, RUE PRINCIPALE, BONSECOURS, JOE 1H0, (514) 532-4622

12445



COURS D'ÉQUITATION

RANDONNÉE D'ÉQUITATION

ENTRAÎNEMENT de CHEVAUX

BOUTIQUE ÉQUESTRE

ACTIVITÉS À L'ANNÉE

2005, ch. Lemire
Fleurimont

562-5676

13155



PUBLIREPORTAGE

La motoneige en Estrie... une invitation à la découverte !

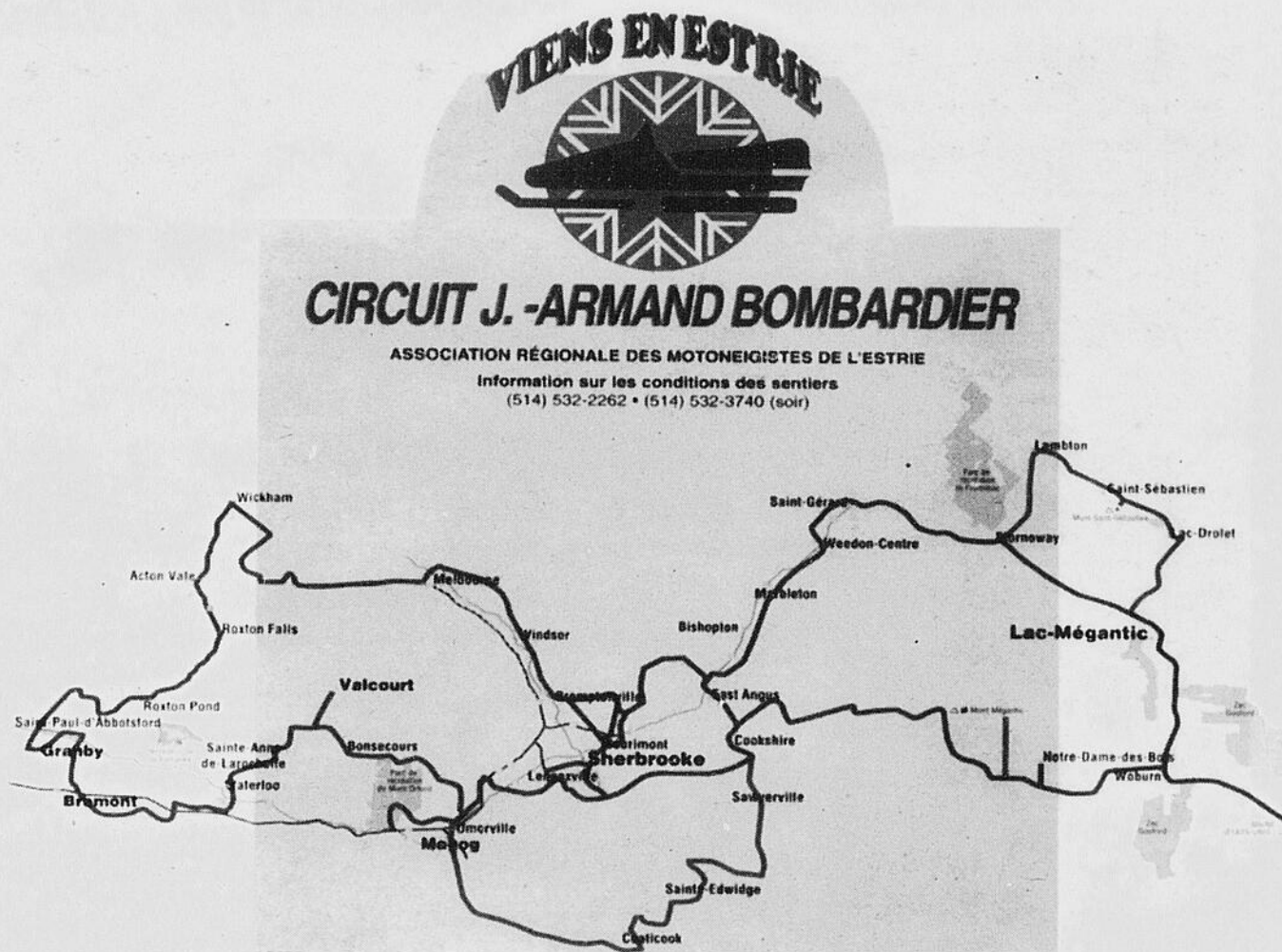
Inspiré par la saison hivernale, le Québécois Joseph-Armand Bombardier a inventé la motoneige dans les années 1950. Aujourd'hui, grâce à cette invention, plus de 120 000 motoneigistes québécois, auxquels se joignent chaque année des milliers d'Américains, de Canadiens et d'Européens empruntent les quelque 30 000 km de sentiers spécialement conçus pour leur plus grand plaisir et leur permettant de voyager partout au Québec.

En Estrie, on retrouve plus de 2 000 kilomètres de sentiers balisés qui peuvent être parcourus en toute sécurité entre Granby et Lac-Mégantic. Par ce moyen peu commun de voyager à l'époque mais d'une très grande popularité de nos jours, l'Estrie

(ponts couverts, granges rondes, musées, restaurants gastronomiques, etc.) qui vous assurent un séjour inoubliable.

Qualifié comme étant le berceau de la motoneige, Valcourt vous propose un voyage à travers la vie et l'oeuvre de Joseph-Armand Bombardier où vous pouvez visiter le musée, ainsi que le garage du célèbre inventeur qui vit naître les premiers véhicules utilitaires du père de la motoneige. Valcourt accueille l'élite des coureurs motoneigistes lors du Grand Prix de Valcourt qui a lieu au mois de février de chaque année. De nombreuses activités s'y déroulent et vous assurent beaucoup de plaisir.

Dans la région de Mégantic, deux montagnes



vous invite à découvrir les grands espaces qui la composent.

Au coeur des Appalaches, à quelques centaines de mètres d'altitude, vous aurez l'impression d'être au sommet du monde. Un circuit de 400 km baptisé «Circuit J. Armand Bombardier» vous permettra de gravir ces grandioses massifs appalachiens, de traverser d'immenses vallées blanches, de longer de majestueux lacs et de franchir de paisibles rivières. Votre parcours est agrémenté par un choix d'incomparables attractions

qui sont accessibles : le mont Mégantic célèbre pour son populaire observatoire et le mont Saint-Sébastien qui offre une vue magnifique du haut de sa tour d'observation.

Toutes ces attractions se retrouvent sur le circuit J.-Armand Bombardier. De plus, de nombreux hôteliers se sont réunis pour offrir aux motoneigistes des forfaits de motoneiges incluant le coucher, des repas et un abri sécuritaire pour les motoneiges. Certains hôtels de Sherbrooke sont accessibles en motoneige de même que tous

ceux qui sont situés sur le circuit.

Pour ceux et celles qui n'ont jamais eu le plaisir de voyager en motoneige, il est possible de louer tout l'équipement nécessaire au Centre de la motoneige de Valcourt. L'Estrie invite donc tous les amateurs de motoneige à venir nous visiter. Si vous désirez de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec Tourisme Estrie au (819) 820-2020 ou 1-800-355-5755.

CIRCUIT J.-ARMAND BOMBARDIER

ASSOCIATION RÉGIONALE DES MOTONEIGISTES DE L'ESTRIE

Information sur les conditions des sentiers
(514) 532-2262 • (514) 532-3740 (soir)

CAP

Centre
de l'activité
physique

Collège de Sherbrooke

6 mois

Carte récréative¹

58\$ Enfant 6-10 ans
63\$ Adolescent 11-14 ans
69\$ Étudiant 15-19 ans
95\$ Adulte

4 mois

Carte musculation cardio¹

99\$ Étudiant 15 ans et +
116\$ Adultes

Cap Jeunesse
4-15 ans à partir de 77\$

¹ Des tarifs plus réduits peuvent s'appliquer dans certains cas.

INFORMATIONS : 564-6360

NOTRE
CADEAU

Bon pour une (1) entrée
ADULTE
OU
ENFANT AU C.A.P.

Valide jusqu'au 10 janvier

Présentez ce coupon à l'entrée
pas de facsimilé

12858

Vous aussi vous pourrez vous éclater dans vos randonnées cross-country sur cette nouvelle MX Z 583. Son puissant moteur Rotax 583 la propulse allègrement dans les sentiers les plus accidentés.



Passez voir la gamme complète de motoneiges Ski-Doo® chez le concessionnaire Ski

Les Entreprises Denis Boisvert inc.

2, rue Queen

Lennoxville J1M 1H9

Tél. : (819) 565-1376

Loisirs Performance Magog

290, boul. Bourque

Omerville J1X 4E8

Tél. : (819) 847-4343

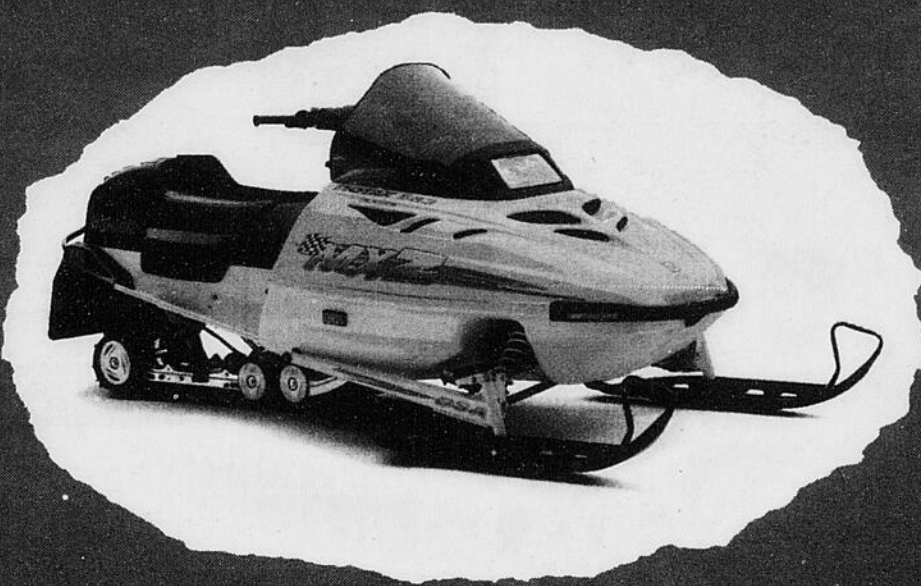
Centre de la motoneige

Rue de la montagne

Valcourt J0E 2L0

Tél. : (514) 532-2262

ON PRÉVOIT BEAUCOUP DE POUDRERIE CET HIVER



re Ski-Doo le plus près de chez-vous :

otoneige enr.

Garage C. Lussier inc.

716, rue Principale

Bonsecours JOE 1H0

Tél. : (514) 532-4622

-2262



ski-doo®

DES MOTONEIGES À VOTRE MESURE.*

® Marques de commerce de Bombardier Inc.



Les enfants et le ski de fond, d'abord le plaisir !

D'emblée, les enfants adorent la neige, hiver, les jeux et la glissade. Comme skier l'est pas marcher mais bien glisser sur la neige, l'enfant est tout de suite intrigué par ce nouveau mode de déplacement qu'est

le ski de fond.

L'adulte qui accompagne un enfant doit se rappeler que c'est lui qui doit s'adapter au rythme et aux découvertes de l'enfant, et non l'inverse. Il est donc hors de question d'effectuer de longues distances ou des randonnées avec peu d'arrêt. Devant ce genre de performance, l'enfant «décroche» rapidement et s'ennuie à coup sûr.

L'enfant aime être stimulé, intrigué et relever de petits défis. Atteindre un refuge, un lac, une rivière ou des chutes devient un stimulant qui amène l'enfant à s'appliquer, à vouloir s'y rendre. L'enfant aime aussi s'arrêter fréquemment pour observer les oiseaux, les arbres, les traces d'animaux et les coulées de glace, puis poser des questions.

En ce qui a trait aux gestes techniques, il est recommandé de ne pas trop intervenir au début. Il est préféra-

ble de laisser l'enfant découvrir le ski de fond et tenter d'effectuer par lui-même les ajustements requis. Il ne tardera pas à questionner pour apprendre, et c'est là le meilleur moment pour intervenir et pour suggérer des gestes techniques appropriés.

Le jeu est le meilleur moyen pour faire apprendre les gestes techniques. Faire des petits parcours de slalom ou des ponts avec des bâtons, se suivre de près comme un train, dessiner toutes sortes d'objets dans la neige à l'aide de ses skis ou même jouer au ballon à skis sont des jeux faciles à planifier et très appréciés des enfants.

Sur le plan vestimentaire, il ne faut pas trop habiller l'enfant, car il aura vite trop chaud... puis trop froid. Pour les enfants comme pour les adultes, il faut privilégier le système «multi-couches» (ou pelures d'oignon). Il ne faut pas oublier d'apporter une deuxième paire de mitaines et un bonnet de laine de rechange, de même que des jus de fruits, des muffins, des fruits, des noix et quelques gâteries-surprises.

Le ski de fond en chiffres...

- 6 % des Canadiens ont déjà fait du ski de fond. (PMB)
- 50 % des skieurs de fond ont de 25 à 49 ans. (PMB 1995)
- 50 % des skieurs de fond sont des hommes et 50 % des femmes; toutefois, parmi les skieurs de fond ACTIFS (ceux qui skient six fois par année ou plus), 54,5 % sont des hommes et

- 45,5 % des femmes.
- 23,9 % skient en famille et 28,4 % avec des amis.
- 68,7 % des skieurs de fond ont skié 6 fois ou plus la saison dernière.

Les adeptes du ski de fond ont skié 6 fois ou plus la saison dernière.

- se pratique aussi bien seul qu'en groupe.
- est amusant, facile à apprendre et



BM IMPORT

L'ÉQUIPE GAGNANTE

Qualité et bas prix

ENSEMBLES DE SKI
(ADULTE)

Skis Dynastar ou Rossignol

Bottes

Rossignol
ou Munari

Fixations

Look ou
Rossignol

Bâtons

Kerma

329\$

Nous avons tout pour
le ski de fond et alpin



Planche
K2
HC (161 cm)

259\$

Planche Rossignol

Tin Man
(132 cm)

Avec fixation

379\$

24, RUE KING OUEST, SHERBROOKE

Coin Grandes-Fourches
569-1816

Club de judo To Haku Kan Inc.

NOUVELLE SESSION DE COURS

INSCRIPTIONS*:

- 6 à 13 ans: 5 janvier 1996, 19 h à 21 h
- Adultes: 8 et 10 janvier 1996, 19 h 30 à 21 h 30

* Les cours débiteront
la semaine suivante

Pour vous joindre à un cours déjà débuté, présentez-vous dès 19 h 30 les lundis, mercredis ou vendredis.



Club de judo To Haku Kan Inc.

297A, rue King Ouest
Sherbrooke
562-6239

PARC MONT-MÉGANTIC
Le Nord en Estrie

50 km de ski en altitude

Possibilité d'hébergement
pour groupes

LOCATION DE REFUGES
SUR LE PARCOURS



MONT-MÉGANTIC

Chalet d'accueil
Notre-Dame-des-Bois

Services bar et casse-croûte

Information
Réservation:

(819) 888-2800



Une saison de ski alpin, ça se prépare !

La plupart d'entre nous skions que le weekend et occasionnellement durant la semaine. L'entraî-

tion. Chez l'élite, le même phénomène se reproduit mais pour une raison différente, celui

aux muscles du bas du corps. Au choix, de la bicyclette, de la course, du patin aligné;

- de l'exercice de musculation (ou par résistance) impliquant tous les groupes de muscles. (Il est préférable d'utiliser les poids libres plutôt que les appareils de musculation car ils ajoutent une dimension d'équilibre neuro-musculaire qui s'apparente plus à la réalité de l'activité);

- une période d'étirement général de tous les muscles utilisés durant l'entraînement.

L'exercice cardiovasculaire

- le conditionnement aérobique/anaérobique par intervalles;
- une fréquence de 2 à 3 sessions par semaine;
- une durée minimale de 20 minutes à 30 minutes;
- inclure de 3 à 5 intervalles (ou périodes) intensives d'une durée de 30 à 45 secondes suivies d'intervalles d'intensité active réduite suffisamment longues pour retrouver un état de confort relatif;

- progressez vers 60 et 90 secondes les intervalles de haute intensité;

- augmentez à 10 ou 12 le nombre d'intervalles à mesure que l'on s'approche de la saison.

- Le conditionnement par résistance (ou musculaire):

- exercez tous les groupes musculaires du corps 1 fois par semaine;
- pour chaque exercice de 8 à 12 répétitions;

- pour chaque exercice de 2 à 3 séries (ex; 2 x 8 à 12 répétitions);

- calibrez la résistance afin d'atteindre la fatigue musculaire à la fin de chaque série;

- de préférence, employez les exercices qui utilisent plus d'un muscle à la fois tel que; «quat», «lunge», «bench press», etc...

- toujours inclure des exercices pour les abdominaux et le dos à chaque session d'entraînement;

- soyez à l'écoute de votre corps. Si vous sentez un épuisement général durant votre programme, ralentissez un peu.

La flexibilité:

- étirez vous brièvement après votre réchauffement et après chaque

exercice de musculation (le muscle utilisé seulement);

- étirez tous les muscles à la fin de la session. Chaque étirement doit être soutenu pendant 15 à 30 secondes (le tout ne devrait pas prendre plus de 5 minutes);

- chaque étirement doit être appliqué de façon lente et progressive
- vous devez sentir un léger inconfort et non de la douleur

Le conditionnement en cours de saison

Continuez vos exercices aérobiques par intervalles à une fréquence de 2 sessions par semaine. Laissez vous beaucoup de temps pour les étirements. Maintenez une fréquence de deux fois par semaine pour les exercices de musculation à une intensité réduite, c'est-à-dire deux séries de huit répétitions.

Tout ceci semble très long. En réalité, une session d'entraînement ne doit pas dépasser une heure: exercices cardiovasculaire, 30 minutes; exercices de musculation, 20 minutes; étirements, 10 minutes.



nement en cours de saison devient donc aussi important que le conditionnement pré-saison.

Le ski alpin est une activité essentiellement anaérobique, c'est-à-dire à haute intensité et de courte durée. Une descente de plus d'une minute est l'exception plutôt que la règle, le facteur limitatif étant habituellement une sensation de brûlure intense aux cuisses. Même chez le skieur d'élite, les parcours de «slalom» procurent un défi typiquement en deça d'une minute. Compte tenu de ce fait, l'exercice cardio-vasculaire par intervalles devient une composante essentielle de votre programme d'entraînement.

L'entraînement musculaire

Quelque soit le niveau d'habileté, un conditionnement musculaire général est fortement recommandé. Le skieur moyen est souvent défensif ajoutant ainsi de la raideur à ses mouvements. Virage après virage, le travail musculaire est soutenu à un haut degré de contrac-

du stress imposé par la compétition. Si tant d'effort musculaire est déployé, un entraînement par résistance est justifié.

La flexibilité

Le skieur le plus futé d'entre nous ne peut éviter de chuter. C'est habituellement le moment des blessures et même la plus petite d'entre elles peut ternir la saison. Il est possible de réduire ce risque et de limiter les dégâts à un simple test pour l'amour propre en ajoutant l'étirement à votre entraînement. Les chutes nous amène souvent malgré nous à hyper-accentuer certains mouvements articulaires culminant parfois au désastre. Une meilleure flexibilité nous prépare mieux à ces épreuves.

Le conditionnement de pré-saison

Le conditionnement général consiste à:

- de l'exercice cardio-vasculaire de type aérobique, c'est-à-dire rythmique et soutenu en faisant appel

AUCUNE TAXE AVANT LE 5 DÉC. 1995

Tarifs

STATION TOURISTIQUE

95-96

MONTJOYE

BASE FAMILIALE PAR EXCELLENCE!

Saisonniers

Tarif familial	6 -15 ans	16 -21 ans	22 ans et +
Plan individuel	240\$	330\$	460\$
2 membres	220\$	310\$	430\$
3 membres	200\$	290\$	360\$
4 membres et +	180\$	270\$	295\$

* Après le 5 déc. 1995, plus taxes

Horaire

Lundi au vendredi:	9 h 30 à 22 h 00
Samedi:	8 h 30 à 16 h 00
Dimanche:	8 h 30 à 16 h 00

Enneigé artificiellement à 90%

Journaliers

	Journée*	Demi-journée**
22 ans et +	20\$	13\$
16 à 21 ans	18\$	13\$
6 à 15 ans	15\$	10\$
65 ans et +	10\$	10\$

* Journée 9 h 00 à 16 h 30

** Demi-journée 9 h 30 à 13 h 00

12 h 30 à 16 h 30

16 h 00 à 22 h 00

Note:

— Gratuit pour les enfants de 5 ans et moins accompagnés d'un adulte

— Les fins de semaine ainsi que les jours fériés, la station ouvre à 8 h 30

— Ski de soirée du lundi au samedi (fermé le dimanche soir)

— Taxes incluses dans les tarifs

NORTH HATLEY (819) 842-2447



Conseils pour choisir la bonne planche à neige

MONT BELLEVUE

**L'abonnement
au mont Bellevue,
c'est plus qu'un billet
de saison...**

Un *abonnement gratuit* pour un enfant de **8 ans et moins** pour tout adulte qui achète son billet de saison.

Une réduction de **25 à 50 %** sur l'achat d'un billet journalier dans les stations de ski qui participent, avec le mont Bellevue, au Programme inter-échange de l'Association des stations de ski du Québec (ASSQ).

Un *aiguillage gratuit*, mise au point n°1, à la boutique Ski Mode Claude Adam.

Informez-vous à la billetterie au 821-5872

Vente des billets de saison

Mont Bellevue
Chalet de ski Antonio-Pinard
Samedi et dimanche
9 h 00 à 17 h 00
2, 3, 9, 10, 16 et 17 décembre 1995

La tarification

Saison 1995-1996. ❄️ SKI ALPIN

Catégorie	Billet de saison		Carte de ski		Billet journalier	
	Rés.*	N-Rés.	Rés.*	N-Rés.	Rés.*	N-Rés.
Enfant (15 ans et moins)	60 \$	90 \$	70 \$	90 \$	4 \$	5 \$
Étudiant (16 ans et plus)	90 \$	125 \$	70 \$	90 \$	8 \$	10 \$
Adulte (16 ans et plus)	120 \$	180 \$	70 \$	90 \$	8 \$	10 \$
3 ^e Âge (65 ans et plus)	60 \$	90 \$	70 \$	90 \$	4 \$	5 \$
Couple	215 \$	320 \$	—	—	—	—
Famille (enfant de 15 ans et moins)	235 \$	350 \$	—	—	—	—

* La carte de ski est transférable *

Rés.* : Résident de Sherbrooke.
Preuve de résidence requise.
N-Rés.* : Non-résident.

SHERBROOKE
TOUTE UNE VILLE!



Plusieurs facteurs se doivent d'être considérés lorsque vous voulez vous procurer une planche à neige. Premièrement, quel style avez-vous l'intention de pratiquer? Deuxièmement, quelles sont les conditions de neige de votre région? Dès que vous aurez répondu à ces deux questions, vous pourrez passer au troisième élément à considérer pour le choix de votre planche à neige, soit votre poids et votre taille.

Poids-taille

Pour les plus grands, une planche plus longue est recommandée pour procurer un positionnement plus large. De plus, une planche plus longue aide à disperser le poids à cause du centre de gravité qui se trouve plus haut. En regard de votre poids, le point le plus important est de savoir si la planche peut convenir à votre poids.

Votre style

Aimez-vous tout simplement descendre une piste, faire de la vitesse, de la course ou plutôt faire des sauts et vous amuser dans la «demi-lune»? Si vous préférez cette dernière option, vous aurez plus de succès avec une petite planche. De plus, une planche flexible vous donnera une meilleure relance pour les «ollie», (une manoeuvre où les spatules avant ou arrière sont sollicitées) ou tout simplement pour amortir l'atterrissage des sauts sur la spatule avant ou arrière. Lorsque vous aurez déterminé le style que vous voulez adopter, il est important de déterminer le facteur neige qui vous permettra de savoir si vous devez vous procurer une planche rigide ou une planche molle.

Beaucoup de gens préfèrent une planche plus courte que leur poids leur demande. Faites attention à la largeur de la planche, spécialement si vous avez de grands pieds, le talon ou les orteils risquent de frotter dans la neige! Vous pourrez tout de même ajuster votre position avec une position plus agressive de vos fixations ou vous acheter des bottes qui ont une coupe spéciale aux orteils et aux talons.

Poids de la planche

Plus vous désirerez une planche légère et plus vous aurez à payer cher. Les matériaux ainsi que les méthodes de construction utilisés justifient la différence de prix.

Nous vous conseillons d'essayer quelques planches avant de vous en procurer une. Dans le passé, l'équipement de location était reconnu comme étant de qualité bas de gamme et qui était souvent utilisé abusivement. Toutefois, il y a plus de centre de location qui offrent de l'équipement dernier cri. Le meilleur conseil? Magasinez!

Conditions de neige

Une planche rigide est idéale pour de la neige dure damée, spécialement à haute vitesse. Une planche molle est plus adaptée pour la neige molle, pour la demi-lune et pour les sauts. Une planche longue est idéale pour faire des manoeuvres couchés sans avoir peur de décrocher ou pour faire des sauts géants. Vous aurez plus de plaisirs avec une planche longue dans la poudreuse : une planche plus courte sera de rigueur si vous êtes sur des pistes plus accidentées ou si vous voulez faire des manoeuvres sur la neige ou dans les airs.

Robert Joncas
30 Noeuds sports et mode

Une boutique et une école de ski



COURS DE SKI POUR ADULTES
(10 heures de cours)
* Lundi et mercredi en soirée
COÛT : 115 \$

COURS DE SKI POUR ENFANTS
(10 heures de cours)

Sessions de Noël
27, 28 et 29 décembre 1995
3, 4 et 5 janvier 1996
COÛT : 95 \$

Sessions de fin de semaine
(5 samedis consécutifs)
Samedi matin de 10 h 00 à 12 h 00
COÛT : 105 \$

Sessions « Relâche scolaire »
4, 5 et 6 mars 1996
COÛT : 95 \$

12805

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : 565-8626 ou 564-6602

Sports D'HIVER

PUBLIREPORTAGE



Un club de ski spécialement conçu pour les jeunes

L'Équipe de compétition de ski du Mont Orford a pour mission de développer le plus possible, chez les jeunes de 8 à 16 ans qui lui sont confiés, leur talent de skieur et de skieuses et ce, par l'intermédiaire de la compétition. En ce sens, l'Équipe de compétition de ski du Mont Orford n'est ni un club social dont l'activité principale est le ski, ni une équipe d'élite de niveau provincial ou même régional.

Lorsque l'entraîneur chef juge qu'un jeune possède le niveau de base et la motivation nécessaire pour faire partie de l'Équipe de compétition, que ses performances lors des courses soient médiocres, moyennes ou excellentes, ce jeune a droit à toute l'attention et à tous les égards de la part de l'équipe d'entraîneurs. Ce qui compte avant tout ce n'est pas de terminer premier mais d'améliorer sa propre performance.

Par l'intermédiaire du ski de compétition, l'Équipe a aussi pour mission de favoriser le développement harmo-

nieux de la personne dans sa globalité en favorisant l'émergence de valeurs tels le respect, la tolérance, la persévérance, la combativité... En ce sens, l'Équipe de compétition souhaite faire non seulement oeuvre d'enseignement mais aussi d'éducation.

Dès que les conditions de neige le permettent, l'entraînement sur neige se déroule tous les samedis et dimanches de 9 h 00 à 14 h 30 jusqu'à la fin du Camp de Noël. À partir de cette date, l'entraînement sur neige se tient de 8 h 30 à 14 h 30 jusqu'à la fin de la saison. Les entraîneurs sont également disponibles pour l'entraînement lors des congés scolaires réguliers (lors de la période de Noël et lors de la semaine de relâche).

Tous les entraîneurs du Club de ski du Mont Orford sont accrédités par la Fédération de ski du Québec et par conséquent possèdent toutes les compétences nécessaires pour assurer un encadrement adéquat aux jeunes du Club.

Faire de la marche... tout en se gardant au chaud!

En cette froide matinée de janvier, vous êtes bien au chaud chez vous en train de savourer une bonne tasse de café. Tout est recouvert d'une épaisse couche de neige et les bourrasques vous font frissonner. De votre fenêtre, vous pouvez voir deux personnes avancer péniblement sous la neige, emmitoufflées dans leurs combinaisons de ski, écharpes de laine, bonnets et mitaines. Leur courage vous étonne et vous voudriez pouvoir en faire autant.

Chercher à s'établir un programme de culture physique n'est pas de tout repos. Vous savez que vous devez faire des exercices régulièrement, mais vous n'êtes pas Jane Fonda et les nouvelles danses aérobiques semblent avoir été plutôt conçues pour des professionnels que pour le commun des mortels. Mais la marche... voilà une activité que vous pratiquez depuis toujours et que vous pourriez continuer à faire s'il ne faisait pas aussi froid! Vous promener dans un centre commercial avec votre conjoint ou un groupe d'amis vous permet de faire de la marche par tous les temps tout en rencontrant des amis. Plus besoin de vous exténuier à faire de la danse aérobique.

La marche dans les centres commerciaux a acquis beaucoup de popularité au Canada depuis

ses débuts il y a quelques années. De nombreux centres ouvrent leurs portes dès 6 heures du matin toute l'année pour que les gens puissent commencer leur journée d'un bon pied. Certains centres prennent la chose encore plus au sérieux et vont jusqu'à offrir des T-shirts et des bulletins informant les marcheurs des séminaires et conférences qui se donnent dans le centre commercial et des événements spéciaux tels que les campagnes de souscription pour la Fondation des maladies du coeur.

- Organisez un «club du petit déjeuner». Marchez avec le même groupe tous les matins pendant un mois, puis célébrez en prenant votre petit déjeuner ensemble.

- Choisissez un organisme de charité et collectez 10 cents par kilomètre parcouru pendant trois mois. Selon le nombre de personnes dont se compose votre groupe et la fréquence de leur participation, la somme amassée pourrait augmenter rapidement. Le fait de savoir que vos efforts pourraient aider certaines personnes mieux vivre est très encourageant.

Adstock

CENTRE DE SKI MONT ADSTOCK

(418) 422-2242

SAISON 1995-1996

JOURNALIER

Adulte	22\$
Étudiant (16 à 21 ans).....	20\$
Enfant (6 à 15 ans).....	15\$
(65 ans et plus)	15\$

PASSE FAMILIALE

2 adultes/2 enfants	65\$
Enfant additionnel.....	10\$

- Service de garderie
- Boutique de ski
- École de ski

PARC DE
PLANCHE À
NEIGE

HORAIRE

JEUDI - VENDREDI
SAMEDI - DIMANCHE

de 9 h à 16 h

Congés scolaires
Période des Fêtes
Semaine de relâche
Enneigement accru

OUVERTURE
16 DÉCEMBRE 1995

LE MONT ADSTOCK...UNE MONTAGNE À DÉCOUVRIR POUR LE PLAISIR!

Comment se vêtir pour les sports d'hiver

L'important, c'est de ne pas geler. Voilà ce qu'il faut retenir quand on magasine un ensemble de vêtements de ski.

Des tissus qui respirent

D'abord les sous-vêtements. Il importe de choisir un tis-

su qui respire. On en trouve de nouveaux sur le marché fabriqués de laine polaire. Le sous-vêtement doit garder le corps au sec, prévenir l'humidité d'atteindre le corps, ce qui entraîne les frissons. C'est pourquoi il doit être suffisamment ample pour faciliter le mouvement.

Le col roulé et le chandail doivent aussi « respirer », emmagasiner la chaleur et chasser l'humidité du corps. Certains préfèrent encore les tricots en laine naturelle mais cette dernière s'alourdit lorsqu'humide et prend parfois une éternité à sécher.

Le skieur doit également choisir de bons bas, style thermal de préférence, et porter une attention particulière aux extrémités du corps. C'est par la tête surtout que s'échappe la chaleur du corps, d'où l'importance de bien se couvrir. Une tuque fera l'affaire. Pour les mains, le skieur choisira entre les mitaines et les gants, en laine naturelle ou polaire, mais il faut savoir que les mitaines sont habituellement plus chaudes.

Saviez-vous que...

LA TÊTE... Le corps perd 50% de sa chaleur par la tête. Il est donc essentiel de porter une tuque ou un bandeau épais et bien ajusté, de préférence en laine: il faut surtout couvrir ses oreilles.

LE CORPS... commencez par un chandail à col roulé. Il vaut mieux porter plusieurs couches successives qu'un seul vêtement lourd. Les couches successives conservent mieux la chaleur et vous permettent d'enlever ou de rajouter des épaisseurs au besoin.

LES MAINS... On ne s'amuse pas lorsqu'on a les mains gelées. Il faut donc porter une bonne paire de gants ou de mitaines avec un revêtement extérieur à l'épreuve du vent.

LES PIEDS... Les chaussettes sont un élément très important. Portez une bonne paire de chaussettes de laine.



La vente
se poursuit jusqu'à
l'épuisement
des stocks

FERME SES PORTES

au 2309, rue King Ouest, Sherbrooke

SNOWBOARDS

Atlantis, Avalanche, A, Burton, Free Surf, K2, Limited, Morrow, Mazzo, Peach, 5150, Sims, Stapple

KUU, JIB, ADDITION
avec fixation Grizzly

29900\$

K2 JUJU
avec fixation Aluminium A

52900\$



Ouvert dimanche de 12 h à 16 h et du lundi au dimanche de 9 h à 21 h

Bottes
Snowboards
Sims (hit)

14995\$

Mitaines
Snowboards
Columbia

3995\$

Chaussures
AIRWALK

One rég. : 84⁹⁵\$ **59⁹⁵\$** *spécial*
Jacket rég. : 94⁰⁰\$ **69⁹⁵\$** *spécial*

Jusqu'à

80%

sur vêtements, gants, mitaines de ski alpin et snowboards tel que O'Neil, Columbia, Burton, Mazzo, Session, Sims, Westbeach, Joff, Hiverna, Chlorophile, Louis Garneau.

Planches à voile, skis nautiques, tubes, wakeboards, skateboards, maillots, vêtements d'aérobic, etc.
Tout doit être vendu!

EXIGEZ LA MEILLEURE HUILE

Performance et endurance

Fiez-vous à l'huile à injection pour moto-neige, Sinto Racing.



\$ 23.95 / Format 4 litres

Format 4 litres

SINTO RACING

125cc

DEMANDEZ À VOTRE DÉTAILLANT SINTO RACING (DISTRIBUTEURS)

Benoît Béliveau superviseur (819) 571-0844	Raymond Maguire 875-3578	Michel Aubé Deauville 864-7442 Pagette: (514) 553-8577
--	-----------------------------	---

Territoire disponible.